13.042 Špagety so syrom tofu
100 porcii

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
špagety	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
olej	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30
maslo	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
omáčka								
cibuľa	0,40	0,32	0,50	0,43	0,60	0,51	0,80	0,68
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
sójová omáčka			0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,15	0,13
kečup jemný	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00
syr tofu	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00	4,50	4,50
cukor kryštálový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		210		270		330	

Receptúra

Výrobný postup

Špagety uvaríme v slanej vode s časťou oleja, precedíme a polejeme časťou masla. Cibuľu očistíme, nakrájame a opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme rajčiakový pretlak, sójovú omáčku, soľ, prelisovaný cesnak a kečup. Všetko spolu premiešame a varíme. Špagety podávame poliate pripravenou omáčkou, do ktorej sme pridali syr tofu a cukor.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1292	310	9,09	8,4	1,2	47,8	2,0	47,2	1,1	0,041	0,1	0,0	2,5	2,7
B	1524	366	11,12	9,6	1,2	56,6	2,4	62,1	1,5	0,051	0,1	0,1	3,6	3,3
C	1801	432	13,31	11,9	1,8	65,4	2,7	82,7	1,8	0,062	0,1	0,1	4,7	3,8

D	2218	532	17,23	13,7	1,8	81,9	3,4	112,9	2,4	0,073	0,1	0,1	5,8	4,9